

Tu salud es lo primero

Febrero 2022

La importancia de mantener un peso saludable



Según el Código Europeo Contra el Cáncer, está demostrado que **se puede reducir en un 18% el riesgo de padecer cáncer mediante una alimentación sana, la práctica diaria de ejercicio físico y manteniendo un peso saludable.**

Los consejos de los expertos señalan que es necesario evitar los alimentos que favorecen el aumento de peso; practicar una actividad física moderada durante al menos 30 minutos diarios; consumir preferentemente alimentos de origen vegetal; y limitar los consumos de carne roja y el de bebidas alcohólicas.

Las dudas surgen a la hora de determinar cuál es el peso saludable para cada persona, ya que depende de diversos factores que te contamos en el siguiente artículo.

[Sigue leyendo](#)



Los beneficios de la actividad física



Uno de los **factores clave a la hora de mantener un peso saludable es la actividad física**. La Organización Mundial de la Salud recomienda, al menos, 150 minutos de actividad física moderada semanal, es decir, caminar con paso rápido durante media hora cinco días a la semana.

Las estimaciones señalan que entre el 30% y el 40% de la población adulta española es sedentaria, es decir, realiza actividad física con poca frecuencia. Sin embargo, la práctica del ejercicio físico es fundamental para mejorar nuestra calidad de vida y, además, **hay estudios que relacionan la inactividad física con el cáncer de mama y el cáncer de colon**.

[Sigue leyendo](#)

